

第二章 中国古典舞身韵

- 第一节 中国古典舞的基本理论
- 第二节 古典舞手型、手位、脚位及手臂动作
- 第三节 呼吸提沉
- 第四节 基本动律元素
- 第五节 综合身韵组合训练



学习目标

1. 掌握中国古典舞的“身法”与“韵律”，能体现出中国古典舞“形神兼备，身心并用，内外统一”的风貌及审美精髓。
2. 掌握中国古典舞基本动作和韵律，能够规范、优美地完成动作组合，提高音乐感受力和表现力。
3. 通过古典舞身韵的学习，使女性学员们增加典雅气质，更显柔婉灵动。
4. 陶冶情操，提高学生的审美能力，培养学生对中国传统舞蹈的了解和喜爱，提高艺术素养。

内容导读

世界上许多国家和民族都有各具独特风格的古典舞蹈，在世界范围内，各个国家在自己本民族的历史发展长河中，逐渐积累并形成了具有典范意义和独特风格的传统舞蹈。一般来说，古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。本章从中国古典舞的起源、发展、身韵及其审美进行介绍，通过基本动作、基本元素、综合组合的训练，让大家对中国古典舞有一个全面了解，并能从姿态、动作、呼吸和眼神中体现出中国古典舞“形神兼备，身心并用，内外统一”的风貌及审美精髓。

第一节 中国古典舞的基本理论



知识领航

中国古典舞是在以戏曲舞蹈和中华武术为主要基础，同时贯彻多元素吸收的原则上发展而建立起来的。戏曲舞蹈讲究形体的曲线美，舞姿的拧倾、弯曲、交叉、旋扭是它的显著特点，是“线的艺术”的重要体现；戏曲舞蹈提供了为世界公认的中国式独特的表现生活和塑造人物形象、表达感情的方式方法和手段，这包括“以腰为轴”的运动力源论，“从反面做起”的运动起势论，以及曲圆、含腆、缩展、缓疾、刚柔、松紧、虚实、开含等的运动辩证法。武术的粗犷、刚健、洒脱、舒展的精神气质更接近现代人，其中太极拳内外结合的用气方法和粘、绵、连、随的韵律技法的特点，以及长拳中矫健的步法，宛若游龙的身法连接及闪、转、腾、挪的技巧特点正巧弥补戏曲舞蹈的不足。传统戏曲与武术中和谐的流动美、刚柔动静的统一及芭蕾的韧性和修长，从一开始就影响着古典舞的建设和发展，这种统一于形与神、身与心的艺术，使当代中国古典舞成为世界舞坛上散发独特馨香的一朵花。那么就让我们通过本节内容的学习来了解一下什么是中国古典舞；什么是古典舞身韵及身韵训练的内容吧。

一、古典舞的分类

古典舞按地域分主要有如下几类。

（一）中国式

中国的古典舞创立于 20 世纪 50 年代，曾一度被一些人称作“戏曲舞蹈”。它本身就是介于戏曲与舞蹈之间的混合物，也就是说还未完全从戏曲中蜕变出来。称它为戏曲，但它已去掉了戏曲中最重要的唱与念；说它是舞蹈，但它还大量保持着戏曲的原态。流传下来的舞蹈动作大多保存在戏曲舞蹈中；一些舞蹈姿态和造型保存在中国的石窟壁画、雕塑、画像石、画像砖、陶俑，以及各种出土文物上的绘画、纹饰舞蹈形象的造型中；中国文史资料也有大量对过



去舞蹈形象的具体描述。中国舞蹈家从 20 世纪 50 年代开始进行对中国古典舞的研究、整理、复现和发展工作,取得了很大成绩,建立了一套中国古典舞教材,创作出一大批具有中国古典舞蹈风格的舞蹈和舞剧作品,形成了细腻圆润、刚柔并济、情景交融、技艺结合,以及精、气、神和手、眼、身、法、步完美谐合与高度统一的美学特色。

(二) 欧洲式

欧洲式一般都泛指芭蕾舞。芭蕾,系法语 Ballet 的音译。欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾,是一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段,综合音乐、戏剧、舞台美术等艺术形式的舞蹈品种。由于其表演技术上的一个重要特征是女演员要穿特制的足尖舞鞋并用足尖立地跳舞,所以俗称“足尖舞”。相传,芭蕾最早起源于意大利,形成于法国,18 世纪传入俄国。在 18 世纪末和 19 世纪初才成为一种独立的完整艺术形式,创造了足尖舞蹈技巧,发展了各种腾空跳跃和旋转技巧,并产生了一套完整的训练方法,逐渐形成具有不同风格特点的意大利学派、法兰西学派和俄罗斯学派等。20 世纪 20 年代以后出现了现代芭蕾学派,并陆续派生出许多芭蕾学派,风行欧美。

(三) 印度式

印度式由婆罗多、卡塔克、卡达卡利、曼尼普利、奥迪西和库契普迪六大传统舞系组成。其主要艺术特征是舞蹈动作节奏、韵律鲜明,造型性强,具有丰富内涵的、多姿多彩的舞蹈哑语手式和细腻的面部表情。

二、中国古典舞的起源与《身韵》课的发展

(一) 中国古典舞的起源

中国古典舞从其起源来说,是古代舞蹈的一次复苏,是戏曲舞蹈的复苏,是几千年中国舞蹈传统的复兴。十分明显,它的审美原则不是什么新发明,而是几千年中华文化的流传和延续,是用一根长线从古串到今的,这些原则非但在戏曲中可见,在唐宋乐舞中,在汉魏“舞戏”中,甚至在商周礼乐中,都能见其蛛丝马迹的文化特征;就其流派来讲,它是在原生地上生成的一个崭新的艺术品类,这是一个可以和芭蕾舞、现代舞相媲美的新的舞蹈种类,这个舞种是地道的“中国货”。

(二) 《身韵》课

产生于 20 世纪 80 年代初的中国古典舞《身韵》课,经过十多年的实践,已逐渐为中外舞蹈界和学术界所认识。1993 年,它被国家教育委员会列为优秀教学成果而获得奖励。北京舞蹈学院李正一和唐满城两位古典舞老教授创建了古典舞《身韵》课,它使中国古典舞重振雄风,使古典舞事业曙光再现。李正一教授在诠释“古典舞”时这样讲道:“名为古典舞,它并不是古代舞蹈的翻版,它是建立在深厚传统舞蹈美学基础上,适应现代人欣赏习惯的新古典舞。它是以民族为主体,以戏曲、武术等民族美学原则为基础,吸收借鉴芭蕾等外来艺术的有益部分,使其成为独立的、具有民族性、时代性的舞种和体系。”身韵的出现作为一项重要的中国古典舞教学成果,使中国古典舞的训练走向自身形式的规范化、舞种化。它不仅是完整的训练体系,而且是训练与创作、表演相互统一的中国古典舞审美特征的体系。

三、古典舞身韵及其审美

(一) 身韵

“身韵”即“身法”与“韵律”的总称。“身法”属于外部的技法范畴，“韵律”则属于艺术的内涵神采，它们二者的有机结合和渗透才能真正体现中国古典舞风貌及审美的精髓。换句话说，“身韵”即“形神兼备，身心并用，内外统一”，这是中国古典舞不可缺少的标志，是中国古典舞的艺术灵魂所在。身韵，虽然风格源是明显的，但它已不能再冠以“戏曲舞蹈”之名，它的从戏至舞的蜕变已基本完成。它已摆脱原戏曲舞蹈对角色行当的千变万化，然而不管怎样变，又是万变不离其宗，这个“一”和这个“变”都是一种艺术难得的性格，也是一门艺术的美学要义。

(二) 身韵训练的内容——“形、神、劲、律”

一个成熟的民族舞演员在舞台上展现的动作之所以具有审美价值和艺术魅力，是因为体现了“形、神、劲、律”的高度融合，这正是中国古典舞身韵的重要表现手段。“形、神、劲、律”作为身韵基本动作要素，高度概括了身韵的全部内涵。形，即外在动作，包含姿态及其动作连接的运动线路。神，即神韵、心意，是起主导支配作用的部分。劲，就是力，包含着轻重、缓急、强弱、长短、刚柔等关系的艺术处理。律，也就是动作本身的运动规律。这四大动作要素的关系经过劲与律达到形神兼备，内外统一。其规律是“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”。这都是精辟的概括与提炼，而这些文字又与元素性动作高度统一、协调，构成了具有中国特色的舞蹈美学理论。

1. 形

形是指形体外部的动作。它表现为形形色色的体态，千变万化的动作及动作间的连接。凡是一切看得见的形态与过程都可以称之为“形”。形是形象艺术最基本的特征，是古典舞舞魅之依附，是古典舞之美的传达媒介。

众所周知，通过对传统艺术在审美特征和各种典型舞姿的剖析，得出了在“形”上必须首先解决体态上“拧、倾、圆、曲”的曲线美和“刚健挺拔、含蓄柔韧”的气质美。中国舞在人体形态上强调“拧、倾、圆、曲”，仰、俯、翻、卷”的曲线美和“刚健挺拔、含蓄柔韧”的内在气质。从出土的墓俑和敦煌壁画中不难看出这一点是由古至今、一脉相承、不断发展演变的，如秦汉舞俑的“塌腰蹶臀”，唐代的“三道湾”，戏曲舞蹈中的“子午相”、“阴阳面”、“拧麻花”，中国民间舞“胶州秧歌”的“碾、拧、转、韧”，“海洋秧歌”的“拦、探、拧、波浪”和“花鼓灯”的“斜塔”，武术中的“龙形猿步”、“八卦”等无一不贯穿着人体的“拧、倾、圆、曲”之美。掌握体态及造型的曲线美还需要具有相应的素质能力。因而它也是一种技法，人体的“拧、倾、圆、曲”是整体的形象。从局部来看，“头、颈、胸、腰、胯”，“肩、肘、腕、臂、掌”，“膝、踝脚、步”都有其特定的要求。

2. 神

神泛指内涵、神采、韵律、气质。任何艺术若无神韵，就可以说无灵魂。在中国文艺评论中，神韵是一个异常重要的概念。无论谈诗、论画、品评音乐、书法都离不开神韵二字。在古典舞中人体的运动方面，神韵是可以认识的，是可以感觉的，正是把握住了“神”、“形”



才有生命力。

在心这一概念中，身韵强调内涵的气蕴、呼吸和意念。强调神韵，强调内心情感。在形与神的关系中，把神放在了首位，“以神领形，以形传神”，正是此意念情感造化了身韵的“韵”。可以说，没了韵就没了中国古典舞。没了内心情感的激发和带动，也就失去了中国古典舞最重要的光彩。

“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”。所谓“心、意、气”，正是“神韵”之具体化。人们常说“眼睛是心灵的窗户”、“眼睛是传神的工具”、而眼神的“聚、放、凝、收、合”并不是指眼球自身的运动，恰恰是受内涵的支配和心理的节奏所表达的结果，这正说明神韵是支配一切的。“形未动，神先领，形已止，神不止。”这一口诀形象地、准确地解释了形和神的联系及关系。人们长期为中国古典舞的内在韵律感到神秘，虽然一个“圆”字是早被人们公认的，但它究竟是怎样的运动规律，身体及手臂的运行轨迹是怎样的，这是从事古典舞的人们长期困惑的问题。身韵创建者提出了“三圆运动”的理论。他们认为中国古典舞身体运动过程是沿着三个圆形在运动，这就是立圆、横圆、8字圆。令人吃惊的是，这个扰人已久的问题竟这样轻而易举地被破译了，而且如此准确而简明。它立刻让人想到拉班的“球体运动”理论。它们有很近似的思路，又各自解释了各自的规律。原来真理是很单纯的。科学都是经历了“由浅入深”到“深入浅出”的过程。单纯的真理是艰苦探寻的结果，是长期积累，偶然得之。

3. 劲

“劲”即赋予外部动作的内在节奏和有层次、有对比的力度处理。比如，运动时“线中的点”（即“动中之静”）或“点中之线”（即“静中之动”），都是靠“劲”运用得当才得以表现出来的。中国古典舞的运行节奏往往和有规则的2/4，3/4，4/4式的音乐节奏不大相同。它有更多的情况是在舒而不缓、紧而不乱、动中有静、静中有动的自由而又有规律的“弹性”节奏中进行的。“身韵”即要培养舞蹈者在动作时力度的运用不是平均的，而是有轻重、缓急、长短、顿挫、符点、切分、延伸等的对比和区别。这些节奏的符号是用人体动作表达出来的，这就是真正掌握并懂得了运用“劲”。“劲”不仅贯穿于动作的过程中，在结束动作时的劲更是十分重要的。无论戏曲、芭蕾舞、武术套路都是十分重视动作结束前的瞬间节奏处理，中国古典舞更不例外，它有如下几种典型的亮相劲头：“寸劲”——体态、角度、方位均已准备好，运用一寸之间的劲头来“画龙点睛”。“反衬劲”——给予即将结束的体态造型的一个强度很大的反作用力，从而强化和烘托最后造型。“神劲”——切均已完成，而用眼神及肢体作延伸之感，使之“形已止而神不止”。除此之外，还有“刚中有柔”、“韧中有脆”、“急中有缓”等劲的区别。

4. 律

“律”这个字包涵动作中自身的律动性和运动中依循的规律两层含义。一般来说，动作接动作必须要“顺”，这“顺”是律中之“正律”，动作通过“顺”似乎有行云流水、一气呵成之感。“反律”也是古典舞律动中十分重要的因素，如“双晃手”，当臂向左晃时，身要有向右拉之势，才能显示动作的圆润与韵味。“不顺则顺”的“反律”可以产生奇峰叠起、出其不意的效果。一个动作和动势的走向分明是往左，突然急转直下往右，或者由向前突变向后等均是。这种“反律”是古典舞特有的，可以产生人体动作千变万化、扑朔迷离、瞬息万变的动感。从每一个具体动作来看，古典舞还有“一切从反面做起”之说，即“逢冲必靠、欲左先

后、逢开必合、欲前先后”的运动规律，正是这些特殊的规律产生了古典舞的特殊审美性。无论是一气呵成、顺水推舟的顺势，还是“从反面做起”，都体现了中国古典舞的圆、游、变、幻之美，这正是中国“舞律”之精奥之处。



知识窗

中国古典舞——“圆形的艺术”

无论是建立于 20 世纪 50 年代初第一套规范化的中国古典舞基础教材中的八个手位和新敦煌学派的“反弹琵琶”、楚时的前后“三道弯”，还是中国古典舞身韵教材中的“云肩转腰”等，都有一个共同特点，那就是“万变不离其圆”，所以中国古典舞被称为“划圆的艺术”。

“中国舞蹈运动的核心就是‘圆形’。‘圆形’动律在中国古典舞中得到最充分、最集中的体现。”自古及今，提起中国古典舞的动态特征，人们常以“委婉曲折”、“闪转腾挪”、“龙飞凤舞”加以形容，这鲜明地刻画了古典舞“圆”的人体运动轨迹与情趣。在长期的实践中，舞蹈艺术大师们将这“圆形”的动态概括为八个字——圆、曲、拧、倾、收、放、含、仰。这八个字，集中体现了中国古典舞蹈的审美特征。当把中国古典舞与西方古典芭蕾相提并论时，通常用这八个字来谈论中国古典舞，这说明，“圆形”动律应是中国古典舞有别于其他舞种的本质特征。在中国古典舞中，无论是舞姿还是技巧都体现了这一元素。探海、喘燕、卧鱼仰胸等舞姿及仰身的辗转、旋转等技巧都包含了这一元素，如“穿胸刺肋”，关键在于“反平穿”时的“含”和“横拧”的仰，只有做到位，才能体现该动作舒展优美，富有节奏对比。

万变不离其圆，这就是中国古典舞的形体动态式样之主要特征。当然，“圆”绝非中国古典舞的唯一特征；但离开了“圆”的活动、“圆”的造型、“圆”的动作，就不能称其为中国古典舞。因为这“圆”包含着我国民族舞蹈含蓄的韵律风格；正是这“圆”蕴藏着中华民族几千年的传统文化。



拓展阅读

民族舞

民族舞泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。不同地区、国家、民族的民间舞蹈，由于受生存环境、风俗习惯、生活方式、民族性格、文化传统、宗教信仰等因素影响，以及受表演者的年龄、性别等生理条件所限，在表演技巧和风格上有着十分明显的差异。民间舞不乏朴实无华、形式多样、内容丰富、形象生动等特点，历来都是各国古典舞、宫廷舞和专业舞蹈创作不可或缺的素材来源。

民族民间舞是一个多层次的概念和可伸缩的界面，它可以包容各种程度的加工。民族舞是一个民族的标志物，是一个国家乃至一个民族的灵魂。它需要艺术家进行高度的再创造，从民间来最后又回到民间去，练习民族舞的好处有如下 5 点：①有较强趣味性；②培养舞者气质；③让人心情愉悦；④有益身心；⑤身心爽朗。

民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展而形成的，并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈和人民的的生活有着最密切的联系，它直接反映劳动人民的生活和斗争，表现着他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族、各地区人民的生活劳



动方式、历史文化心态、风俗习惯及自然环境的差异,形成了不同的民族风格和地区特色。世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。在欧洲芭蕾舞剧中的民间舞蹈一般称作代表性舞蹈或性格舞蹈,它经过舞蹈的专业加工,使其与芭蕾的风格相和谐、统一在一起。



实战训练

1. 什么是中国古典舞?什么是古典舞身韵?
2. 了解古典舞身韵的训练内容。
3. 找一部自己喜欢的古典舞作品欣赏。

第二节 古典舞手型、手位、脚位及手臂动作



知识领航

古典舞的学习从手型、手位、脚位开始,再加上手臂的基本动作和连接舞姿,让大家对古典舞的基本形态有初步了解。本节通过介绍女班的手型、手位、脚位及手臂动作和组合训练,让大家形成挺拔的身姿,并能手、眼、身体协调动作。

一、基本手型、脚位

(一) 手型

- (1) 兰花掌:五指挺直,虎口收紧,拇指向中指靠拢。(见图 2-1)
- (2) 虚拳:五指向掌心弯曲,握成空心拳,拇指内屈相接于食、中指间。(见图 2-2)
- (3) 单指:食指挺直,拇指与中指相接,内屈。(见图 2-3)



图 2-1



图 2-2



图 2-3

(二) 脚位

- (1) 正步:两脚并拢,脚尖对正前方,重心在两脚上。(见图 2-4)
- (2) 丁字步:以左脚为例,左脚脚跟紧靠右脚脚窝处,夹角 90 度,两脚尖对斜前方,重心在两脚上。(见图 2-5)
- (3) 小八字步:两脚跟相靠,脚尖分开约一脚的距离,对斜前方,重心在两脚上。(见图 2-6)
- (4) 踏步:以左脚为例,左脚脚尖对斜前方,直膝站重心,右脚在后,前脚掌点地,膝盖微屈靠在左腿膝后。(见图 2-7)

(5) 大掖步：以左脚为例，左腿屈膝半蹲，站重心，右腿直膝绷脚，脚背贴于地面，向左后方撤一大步，两大腿根部相靠。（见图 2-8）

(6) 弓箭步：有旁、前之分。以左脚为例，旁：左腿向旁屈膝下蹲，右腿向旁伸直，全脚落地，脚尖对右前方，重心在两腿之间；身体左转 90 度为前弓箭步。（见图 2-9 和图 2-10）

(7) 点步：有前、旁、后之分。以左脚为例，左腿直膝站重心，右腿直膝绷脚尖向前点地。旁、后点步：动作相同，方向不同。（见图 2-11）

(8) 虚步：动作同点步，只是主力腿加半蹲。（见图 2-12）



图 2-4



图 2-5



图 2-6



图 2-7



图 2-8



图 2-9



图 2-10



图 2-11



图 2-12

二、手臂基本动作、连接舞姿

（一）手位动作

丁字步，兰花掌背于身后准备。

(1) 山膀：手臂成弧状，平抬于体侧，开度与胸持平，大臂与肩持平，小臂呈下滑弧线，扣腕手指向前，掌心对外，眼睛看 1 点方向。可做单山膀或双山膀。（见图 2-13）

(2) 按掌：一手背于身后，一手臂呈下滑弧线，按于心窝处，掌心对体前下方，手与胸保持约 25 厘米，眼睛看 1 点方向。（见图 2-14）



(3) 托掌：手臂呈弧状托于头上方，掌心向上，手边缘与前额在一条纵线上，眼睛看 1 点方向。可做单托掌或双托掌。（见图 2-15）

(4) 托按掌：一手臂做按掌，另一手臂做托掌，眼睛看 1 点方向。两手臂可交换。（见图 2-16）



图 2-13



图 2-14



图 2-15



图 2-16

(5) 山膀按掌：一手臂做按掌，另一手臂做山膀。眼睛看 1 点方向。两手臂可交换。（见图 2-17）

(6) 顺风旗：一手臂做托掌，另一手臂做山膀，眼睛看山膀方向。两手臂可交换。（见图 2-18）

(7) 双提襟：手臂呈弧形，握拳提于胯旁，虎口对向胯骨，手腕微扣，拳心向下，眼睛看 1 点方向。（见图 2-19）



图 2-17



图 2-18



图 2-19

（二）手臂的连接舞姿

手臂的连接动作是指手臂在到达各个手位过程中的运行方式，中国古典舞的手臂连接动作主要有以下一些。

(1) 撩掌：手背向上，用手腕由下至上动作。（见图 2-20）

(2) 盖掌：保持兰花掌，手心向下由头上方向下按。（见图 2-21）

(3) 切掌：保持兰花掌，手由头上方，用手的外缘向下切。（见图 2-22）

(4) 摊掌：手臂由体前向外翻掌，掌心向上往旁摊开。（见图 2-23）

(5) 端掌：掌心向上，手臂由下方端至胸前。（见图 2-24）

(6) 穿掌：一手盖掌至胸前在外，另一手端掌在里至上，而后两边打开。(见图 2-25)



图 2-20



图 2-21



图 2-22



图 2-23



图 2-24



图 2-25

(7) 摇臂：双臂伸直，手心向外，由手臂带动左右拧身，双臂前后相对地在身旁由上至下立圆划圈，手臂向下时压腕，向上时提腕。(见图 2-26 和图 2-27)



图 2-26



图 2-27

(8) 双晃手：双臂与肩同宽，以腕为轴，腕主动，由旁下向上划弧线，提腕，手指向下，掌心向里；向下划弧线，压腕，指尖向上，掌心向外；路线要圆、连贯。幅度有大小之分。(见图 2-28、图 2-29 和图 2-30)



图 2-28



图 2-29



图 2-30

(9) 盘腕：以腕为轴，手心向上，手掌向上绕一周为上盘腕；向下绕一周为下盘腕。（见图 2-31 和图 2-32）



图 2-31



图 2-32

(10) 小五花：双手手腕相对，以腕为轴，上下交错各做一个完整的盘腕动作。（见图 2-33、图 2-34 和图 2-35）



图 2-33



图 2-34



图 2-35

(11) 云手：以右手为例。右手山膀，左手端掌于左胸前开始，右手臂掌心对下由外向里划平圆，同时左手掌心对上由里向外划平圆，经胸前交叉，掌心相对，成右上左下，然后由左向右晃手下。（见图 2-36、图 2-37、图 2-38 和图 2-39）



图 2-36



图 2-37



图 2-38



图 2-39

三、手位组合练习

音乐用 2/4 拍，舒缓、优美的。

(1) 准备姿态：丁字步，面对 2 点方向，眼看 1 点，兰花掌背于身后。

(2) 动作分解：

[1]1—4 右手从体后撩至平肩手；5 单山膀亮相；6—8 保持。

[2]1—4 右手向头顶撩起；5 托掌亮相；6—8 保持。

[3]1—4 右手向胸前切下；5 按掌亮相；6—8 保持。

[4]1—4 右手不动，左手向头顶撩起；5 托按掌亮相；6—8 保持。

[5]1—8 左手从左下压，双晃手一圈半。

[6]1—8 左手按掌，右手山膀亮相，保持。

[7]1—4 右手在上，小五花一次；5—8 云手一次。

[8]1—8 双手交叉撩至左手山膀的顺风旗，亮相。

第二段动作相同，方向相反。

(3) 学法指导：

在完成手位组合时，站姿要挺拔，手型始终保持兰花掌，手位动作要规范、到位。手臂不能太直，也不能太弯，要保持长圆的弧度。所有的动作要有力度和柔韧性，要柔中带刚。所有的过程动作，手臂一定要拉长，向远处延伸，眼睛跟着手走，亮相时眼睛要有神，看 1 点方向。



知识窗

中国古典舞中水袖的运用

“袖”舞艺术作为东方舞蹈文化中最具特色的一种舞蹈艺术表现形式，它既具有服饰文化的概念，在舞蹈中又是一种舞蹈道具，具有东方舞蹈文化艺术的属性。这种“袖”舞艺术在西方自身的舞蹈艺术中是罕见的。“袖”舞是东方舞蹈的一大创造。“袖”的运用，除延长了人的肢体，大大扩展了身体的表现力外，还通过舞者手臂、手腕、腰、腹、身、肢等不同力量、不同幅度的运动，使“袖”缭绕空际，变换着无数形态，其传情丰富、鲜明，超过了许多表情手段。“袖”的徐缓、抑扬、飘忽、回旋所产生的形式美，完全可以把人们引入一个非物质的境界之中，赋予“袖”舞的人文精神内涵和意蕴，展现了“袖”舞的魅力和光环。



拓展阅读

汉唐舞蹈

汉代正处于封建社会的上升时期，经济发达，国力强盛，国内各民族之间交往频繁，因此是中国乐舞艺术发展大繁荣的时代。

汉代盛行“百戏”，这种艺术形式包括杂技、武术、幻术、滑稽表演、音乐表演、演唱、舞蹈等多种民间技艺的串演。“百戏”又泛称“角抵戏”。其中最著名的舞蹈有《七盘舞》（或称《盘鼓舞》）、《巾舞》、《袖舞》、《建鼓舞》等。还有表现特定人物和一定故事情节的《东海黄公》等表演节目。

汉朝宫廷设置了两种乐舞机构：一是“太乐”，掌管宗庙祭祀的雅乐；二是“乐府”，以搜集民间乐舞并进行加工，整理后，供皇帝娱乐。这些乐舞机构的建立对汉代乐舞的发展起到了积极的推动作用。

唐代是我国历史上乐舞艺术高度繁荣和发展的时期。由于唐朝国力强盛，政治稳定，经济繁荣，对外贸易发达，文化交流频繁，为乐舞艺术的繁荣发展奠定了基础。另外，唐代继承了隋代的乐舞，留用了前朝的艺术家的乐舞制度依旧。如隋的《九部乐》开始也按原样演出，后来又加了一部《燕乐》，发展为《十部乐》。《十部乐》除《燕乐》和《清商乐》是汉族的乐舞外，其他八部都是来自中外各地的民族民间乐舞。它们分别是《西凉乐》、《天竺乐》、《高丽乐》、《龟兹乐》、《安国乐》、《疏勒乐》、《康国乐》和《高昌乐》。

唐代表演性的舞蹈又分为健舞和软舞两大类。健舞的舞姿矫健钢劲；软舞的舞姿轻盈柔婉。健舞有《剑器》、《柘枝》、《胡旋舞》、《拂林》、《大渭州》、《阿辽》、《黄獐》、《达摩支》、《杨柳枝》等。软舞有《绿腰》、《兰陵王》、《团圆旋》等。



实战训练

1. 能正确、规范地做出中国古典舞的手型、脚位、手位和手臂连接动作，并能说出名称。
2. 能合上音乐，熟练、优美地表演手位组合。

第三节 呼吸提沉



知识领航

中国古典舞中所谓的“提沉”是指一种呼吸的方法，这种呼吸与生活中自然状态的呼吸既有相同点又有不同点。相同点是它们都是人类器官的呼和吸，不同点是“提沉”是被艺术加工了的呼吸，它是用意念去控制呼吸的方法。呼吸与动作是紧密结合的，它是专业表演所需要的有控制的呼吸。本节就训练大家有控制地呼和吸，让大家的动作不再僵硬，更有生命力，也为后面学习其他动作元素打好基础。

一、单一动作练习

（一）基本动作

（1）坐姿：臀部全着地，双腿盘于身前，开胯。后背自然垂直，肩胸放松，眼平视，手腕搭于膝盖上，双肘放松，也可双手背于身后，肘尖下垂。（见图 2-40）

（2）沉：在坐的姿态上通过呼气使气息下沉，感觉气没丹田，以沉气之力带动腰椎从自然垂直状态一节一节下压而形成胸微含、身微弯状，在此过程中眼皮随之沉气而徐徐放松。（见图 2-41）

（3）提：在“沉”的基础上深吸气，感觉气由丹田提至胸腔，同时以胸之力带动腰椎由微弯状一节一节直立，感觉头部顶向虚空。提至胸腔之气不能静止憋住，应该随着“头顶虚空”而感觉向上延伸，同时眼皮也从微松状逐渐张开，瞳孔以气之力放神。（见图 2-42）



图 2-40



图 2-41



图 2-42

（二）动作要求

- （1）“提沉”是联系起来之称，事实上动律必然是先“沉”而后“提”。
- （2）“提”是从尾椎到颈椎伸直的状态，是自然伸直，肌肉并不僵硬。
- （3）“沉”是从尾椎到颈椎完全放松向前下沉，每一个小关节都弯曲下沉。
- （4）“提沉”是身体的上下动律。
- （5）练习时可先练慢呼慢吸（8 拍一次或 4 拍一次），再练快呼快吸（2 拍一次或 1 拍一次）。



二、提沉组合练习

音乐用 2/4 拍，舒缓、优美的。

（一）准备姿态

坐姿，眼看 1 点，双手背于身后。

（二）动作分解

预备拍：5—8 慢呼下“沉”，形成胸微含，身微弯状。

[1]1—8 慢吸上“提”。

[2]1—8 慢呼下“沉”。

[3]1—8 同[1]。

[4]1—8 同[2]。

[5]1—4 慢吸上“提”；5—8 慢呼下“沉”。

[6]同[5]。

[7]1—2 快吸上“提”；3—4 保持；5—6 快呼下“沉”；7—8 保持。

[8]1—7 慢吸上“提”；8 快呼下“沉”。

[9]1—8 慢吸上“提”，同时双手从体后撩至平肩手。

[10]1—8 慢呼下“沉”，同时双手回到身后。

[11]同[9]。

[12]同[10]。

[13]1—8 慢吸上“提”，同时双手从体后撩至平肩手。

[14]1—7 慢吸上“提”，同时双手从平肩手向上至撩掌；8 快呼下“沉”，同时双手交叉下沉。

[15]1—3 快吸上“提”，同时双手打开至双山膀亮相；4 快呼下“沉”，同时双手放松，由内向外下盘腕；5—7 快吸上“提”，同时双手成摊掌亮相；8 快呼下“沉”，同时双手放松下沉。

[16]1—4 慢吸上“提”，同时双手撩至平肩手；5—8 慢呼下“沉”，同时双手回到身后。

[17]1—4 慢吸上“提”，同时右手撩至平肩手；5—8 慢呼下“沉”，同时右手回到身后。

[18]1—4 慢吸上“提”，同时右手向上至撩掌；5—8 慢呼下“沉”，同时右手至切掌。

[19]1—7 慢吸上“提”，同时右手慢慢至按掌亮相；8 快呼下“沉”，同时右手放松下沉。

[20]1—4 慢吸上“提”，同时右手向头顶上拎起；5—8 慢呼下“沉”，同时右手放松落下至身后。

[21]同[17]换左手。

[22]同[18]换左手。

[23]同[19]换左手。

[24]1—4 慢吸上“提”，同时左手向头顶上拎起；5—7 慢呼下“沉”，同时右手放松落下至身后；8 慢吸上“提”，眼看前方亮相。

（三）学法指导

（1）“提沉”过程要连贯，无论是上提还是下沉，都不要憋气，要如行云流水，连绵不

断，如气流经过的感觉。

(2) 呼吸要贯穿动作的始末，使动作圆润流畅。

(3) 一定不要动作带动气息，而要气息带动动作，让动作充满生命力。



知识窗

中国古典舞——“刚柔并济的艺术”

中国古典舞“刚柔动静统一”，动作讲究起伏迭宕，有动有静，在行云流水般的动作之中穿插“亮相”，并以刚柔并济、具有韧性著称。这一特点使中国古典舞的动作与动作之间形成强烈对比和映衬，使之具有高度的含蓄性和想象力，并赋予舞蹈者的形体动作以言犹未尽的如诗魅力。这种魅力在古典舞表演中主要体现在“劲头”上。所谓“劲头”就是唐满城教授所指出的：“即赋予外部动作的内在节奏和有层次、有对比的力度处理。比如，运动时‘线中的点’（即‘动中之静’）或‘点中之线’（即‘静中之动’），都是靠劲头运用得当才得以表现的。”这种“劲头”在古典舞表演中体现在区别运用“寸劲”、“反衬劲”和“神劲”，这对古典舞的表演来说十分重要。



拓展阅读

中国古典舞剧目的演变与发展

《荷花舞》、《飞天》、《春江花月夜》，它们都被誉为中华民族 20 世纪 50 年代古典舞中的经典作品。它们取材于民间或是敦煌壁画中的舞蹈形象，内容上充分展示了中华民族的深厚文化底蕴，但剧目的语言特征和结构形式还停留在最初的基础上，如《荷花舞》中，编导运用了戏曲中的圆场作为整个舞蹈的基本步伐，营造出各种队形的变化，演员们利用它在台上川流不息的流动、轻盈、浮动，紧紧地抓住了荷花亭亭玉立的形象。但整个舞蹈动作平淡，没有体现出古典舞自身的动作特征，脚下步伐单一，仅是运用一些戏曲中的基本步伐圆场、云步来配合简单的手臂动作，因此上身动作受到很大局限。再如《飞天》，创编者在壁画上得到灵感，通过结合戏曲中的袖舞对其进行再加工创造，创作出超凡脱俗的仙女形象。舞蹈中演员利用长绸的优势加上跳、转等技巧，使得整个舞蹈画面更加圆润、流畅，好似仙女在空中飞旋，这个作品的成功与戏曲分不开，有了其绸舞做语言动作基础才使整个舞蹈引人入胜。相比之下《春江花月夜》的创作更加体现了戏曲对古典舞的作用，它运用中国古典音乐中的名曲，在动作语言上全部采用戏曲中的动作、姿态、造型，来体现古典风韵的舞蹈形象，作品最成功的地方是整个舞蹈跟着音乐的感情的变化而舞，演员的表演细腻、抒情，刻画了少女对美好夜晚的体验，让舞蹈充满意境。从以上这些作品看来，舞蹈的形式和语汇还都较为贫乏，离不开戏曲的动作语言的阴影，作品中的基本步伐、技巧都来源于戏曲，所谓真正意义上的中国古典舞语言的特征并不深刻，古典舞动作语言体系还停留在最初的层面上，而且每部作品的内容、风格在神韵上也很不一致，创作者们分别都在做大量的、多种多样的尝试，大家在摸索中前进，剧目的创作结构也比较单一、平淡。古典舞要成为一门独立的艺术形式，必须从戏曲舞蹈程式、规律中解放出来，特别是动作语言，舞蹈不是像戏曲一样说故事，演哑剧，贫乏的动态语言和单一的舞蹈结构制约了中国古典舞的前进步伐，怎么把剧目中的动作语言舞蹈化，走出戏曲舞蹈的束缚成为发展的必经之路。

舞剧《宝莲灯》、《小刀会》的成功，使得中国古典舞进入一个新的阶段。《宝莲灯》根据



传统戏曲剧目改编,里面的舞蹈语言主要来自戏曲动作,将哑剧手段尽可能舞蹈化,同时舞剧里还借鉴了戏曲里的道具,运用了长袖和长绸,剑使情节更加紧凑,剧情更加明晰,但整个作品中哑剧的痕迹还过重,使人看了不过瘾,对双人舞结构处理完全还很生疏,中国舞剧界认为《小刀会》为《宝莲灯》的发展和延伸,它在语言特征和结构层次上都更上了一层。主要体现在情节处理方面,舞剧运用了章回体、倒叙的方法,这种结构形式使观众眼前一亮,使舞剧的结构更为丰富。另外,更注重对独舞、双人舞的处理,使人物的性格更加突出,在取材上,大胆地运用了现实题材,更加贴近观众,舞剧中演员还展现了大量戏曲舞蹈中的技巧,这些动作的运用开发,都表明中国古典舞在不断探索求新,逐渐蜕变,它为中国古典舞舞剧奠定了基础,但是中国古典舞再也不能依赖于戏曲,必须形成属于自己的训练体系及动作语言结构。

进入 20 世纪 90 年代,古典舞剧目更是犹如雨后春笋般茁壮成长。剧目的结构形式也开始有多种分支,不再只跟随一种时代的潮流而发展,从一元走向多元。主要有技巧型、抒情型、叙事型,还有一种追求意境写意型的舞蹈结构形式出现,它们都在这个时代占了一席之地,纷纷创作出了具有代表意义的经典之作。《醉鼓》塑造潇洒的舞蹈形象,是传统戏曲中“小生”造型的巧妙结合,其中“横拧、旋腕握拳”的人物形象与戏曲中武松打虎的形象巧妙结合,表现出了人物豪迈奔放、潇洒威武的气质,使舞蹈既有浓郁的民族风格又摆脱了戏曲的模式,有较强的舞蹈性。古典舞《醉鼓》可谓是这种阳刚组的代表之作。在《醉鼓》中,最经典叫绝的是舞蹈不仅以民间舞鼓子秧歌的动作作为基本舞蹈语汇给予表现的,而且演员运用高难技巧表现征服了观众,这些技巧都是古典舞中独有的艺术特色,舞蹈结构具有鲜明的民族风格和时代气息。紧接着出现了《秦王点兵》、《秦俑魂》等类似剧目,作品抓住了古代秦俑刚硬、强悍的特点,随着音乐鼓点的不断潮涨,利用演员惊人的技术技巧,让舞蹈从头到尾都扣人心弦,里面的空中摆腿跳、拧旋子、转体横飞燕等技巧都是演员基础功夫的试金石,不仅如此,在人物刻画上,演员还要把俑、人、魂的三个关系处理得天衣无缝,把三者的神聚集到一起,使观众感觉到中国古典舞不仅在动作上的震撼力,还有在表演艺术上的魅力。到了 21 世纪技巧技术的发展已经在古典舞剧目中占了重要地位,古典舞的动作语言以技术技巧的难度、高度为根本,另外《竹梦》、《传说》、《练》这类剧目的出现,改变了传统观念上舞蹈表演的性别之分,不是男就是刚女就是柔,根据现代舞里面的程式没男女之分,演员能表现任何强度、柔度、力度的动作,互相体现阴柔阳刚之美。古典舞剧目在近几年的动态语言表现上打破了“性别”色彩的束缚,男能柔,女能刚,在技术技巧和表演上互相融合,极大地丰富了男女演员在舞蹈中的动作语汇,无论从审美还是演员的素质要求都得到了很大冲击。

近几年舞蹈比赛中流行当代舞这个新名称,它不同于古典舞、民间舞、现代舞那么纯粹直接,而是将其融合,它常常根据表现内容和塑造人物的需要,借鉴和吸收各舞蹈流派的各种风格、各种舞蹈表现手段和表现方法,兼收所用,从而创作出不同于已经形成的各种舞蹈风格的、具有独特新风格的舞蹈。初以为《一片羽毛》、《让梦随云而去》等一类剧目属古典舞范畴,但它却归属于当代舞,特别是其中的韵律与古典舞相似,《让梦随风而去》犹如当年的《风吟》,轻盈、飘逸的技巧,行云流水的动作瞬间静止,或是静止后再次流动,一举一动传递着舞者内心的思想感情,只通过舞蹈本体的功能抒发主题,整个作品就抛开古典舞的束缚,很好地与现代舞结合,力与气的运用发挥到极致。

从 20 世纪 50 年代至今,中国古典舞剧目经过了一个又一个的时代浪潮,我们看到了它的发展和成功,同时也看到了许多存在的问题,我们要保留住中国古典舞这一国粹,将其发扬光大,必须不断在传统基础上创新,在剧目结构和形式上充分地注重抒情、写意、象征等抽象表现型富有东方韵味的古典舞剧目,使中国古典舞神韵将古典舞的语言带入了一种更深邃的文化风格语境。

实战训练

1. 能正确掌握中国古典舞“提”和“沉”的方法，并将它运用到舞蹈动作当中。
2. 能合上音乐，熟练、优美地表演呼吸提沉组合。

第四节 基本动律元素



知识领航

任何一种训练都是从属于某种舞蹈形式需要的，任何一种舞蹈形式也必须有它自己的训练体系。身韵教学法便是古典舞的训练体系，而身韵教学法将训练“身法”和陶冶“神韵”相结合，把“形、神、劲、律”作为古典舞动作元素，并将它们结为一体，在教学中要求动作达到振其形、摄其神、模其劲、顺其律，作为实现身韵教学的目的。在古典舞训练中，从头至尾都贯穿着身韵练习中的基本元素，除了上一节练习到的“提”和“沉”，还有本节要介绍的“冲”、“靠”、“含”、“腆”、“横移”、“旁提”和“拧身”。这些动律元素无论是对人体中段的肌肉或是呼吸都各有其独到而不同的训练价值，确定了以腰为核心，强调中段训练的重要性，突出体现了中华民族“中和之美”的美学原则。本节就带着大家来练习这些元素，让大家初步掌握古典舞“形、神、劲、律”走向统一的诀窍。

一、单一动作练习

(一) 基本动作

准备姿态：坐姿，眼看 1 点方向，双手手腕搭于膝盖上，双肘放松。

(1) 冲：在“沉”的过程中，用肩的外侧和胸大肌向 8 点或 2 点方向水平冲出，肩与地面保持水平线，切记上身不要向前倾倒，感觉腰侧肌拉长，头与肩相反，肩向左冲，头略向右偏，眼和冲的方向一致。（见图 2-43）

(2) 靠：首先“提”，然后在“沉”的过程中，用后肩部及后肋侧带动上身向 4 点或 6 点方向“靠”出，感觉前肋往里收，后背侧肌拉长，要求肩与地面保持水平拉出，绝不能有躺倒之感，身如向右靠，头则微向左转，眼平视放神，头及颈部略向下梗。（见图 2-44）

(3) 含：过程和“沉”一样，但加强胸腔的内收，双肩向里合挤，腰椎形成弓形，空胸低头。“里含”不是旁腰，而是感觉双肩里合与胸腔收缩，可用双手抱肩寻找感觉。（见图 2-45）

(4) 腆：和“含”相反的动作，在“提”的过程中，双肩向后掰，胸尽量前探，头微仰，使上身的肩胸完全舒展开。（见图 2-46）



图 2-43



图 2-44



图 2-45



图 2-46

(5) 横移：肩部在腰的发力下，向左或右的正旁移动，与地面成横的水平运动，首先经